

**Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressestelle Margita Fischer,
Gangloffsömmerner Ring 50, 34314 Espenau Vellmarer Blättchen
40. Woche 2026 LGV.Presse.Margita@gmx.de**

17. Lauf NHC: TSV Niedermeiser am 12.09.2026

Wie immer gut organisiert vom TSV Niedermeiser war der letzte NHC-Lauf vor dem Kassel Marathon. Er zählt auch in die Wertung beim Reinhardswald-Cup (RWC). Die Temperaturen stiegen an diesem Nachmittag, aber insgesamt waren die Bedingungen akzeptabel.



Torsten, Steffi, Carolin, Christoph, Sandy und Dieter (v.l. n.r.) - Foto: privat

NHC Lauf Niedermeiser 12.09.2026			
Name	AK	AKP	Zeit
400m Bambini			
Nalia Schween	W U8	8.	02:33
1000m U10/U12			
Finley Schween	M U10	16.	05:32
Walking 5km			
Stefanie Knauff	W 55	1.	43:01
Carolin Schmitt	W 40	1.	43:01
Dieter Slama	M 65	1.	43:45
5 km-Lauf			
Torsten Jacobs	M 50	6.	29:41
Sandra Jäschke	W 50	3.	29:49
Birgit Arndt-Rinke	W 70	1.	36:40
10 km-Lauf			
Kerstin Vienna	W 45	1.	56:30
Margita Fischer	W 60	1.	59:27
18 km-Lauf			
Klara Schween	W 40	1.	01:26:37
Christoph Jung	M 55	3.	01:45:58

Kassel-Marathon vom 18. - 20.09.2026

Teilnehmerrekord beim Kassel-Marathon: Beim jährlichen Läufer-Highlight in der Region, das in diesem Jahr zum 20. Mal stattfand, starteten **18.239** Teilnehmer. Auch eine Vielzahl LG-Mitglieder beteiligte sich an den unterschiedlichen Wettbewerben.

Schon am Samstag starteten drei LG-Walker auf der 8 km langen (Nordic-) Walking-Strecke und einige unterstützten ihr Team beim Marathon-Firmenlauf (4,219 km). Der Startschuss für die Hauptläufe fiel am Sonntag um 09:30 Uhr für den Marathon, die Marathon-Staffel, den Halbmarathon und den Power-Walking Halbmarathon bei läuferfreundlichen kühlen Temperaturen, die jedoch nach gut zwei Stunden in Regen übergingen. Alle gestarteten LGler kamen erfolgreich im Auestadion über die Ziellinie.

Neben den Laufwettbewerben bot der Kassel-Marathon an allen drei Tagen zusätzlich abwechslungsreiche Aktivitäten und Events rund ums Laufen. Angefangen mit der Öffnung der MarathonExpo, über den

Frühstückslauf im Aueparkgelände, die Marathon-Andacht, die Pasta-Party, den Maskottchen-Lauf und vieles mehr. Doch was wären all die Läufer und Walker ohne die LG-eigene Fanmeile nicht nur entlang der Mombachstrasse, die mit Transparenten, Rasseln und Trillerpfeifen ausgestattet ihre Vereinskolleginnen und -kollegen lautstark anfeuern und fotografieren - das tut richtig gut und macht Spaß!.



Vor dem Start beim Kassel Marathon am 20.09.2026 - Foto: privat

Kassel Marathon 20.09.2026					
AKP	Vorname	Nachname	AK	Zeit	
Halbmarathon 21,1 km					
5.	Joachim	Neurath	M35	01:20:10	
2.	Miriam	Krüger	W40	01:30:54	
10.	Klara	Schween	W40	01:46:10	
49.	Volkmar	Kohkemper	M50	01:50:03	
18.	Karl	Eckert	MJ U18	01:52:35	
9.	Stefan	Schumacher	M65	01:58:05	
17.	Florije	Hajzeraj	W55	02:06:59	
8.	Margita	Fischer	W60	02:07:17	
112.	Ulf	Ponndorf	M50	02:07:39	
114.	Torsten	Jacobs	M50	02:08:34	
132.	Matthias	Rode	M45	02:08:53	
39.	Kerstin	Vienna	W45	02:10:53	
29.	Sandra	Jäschke	W50	02:11:03	
21.	Helmut	Osman	M65	02:12:37	
38.	Petra	Földner	W55	02:24:07	
2.	Ingrid	Ostermann	W70	02:25:52	
166.	Tim	Rohrbach	M45	02:44:40	
1.	Peter	Rode	M80	02:50:17	
141.	Saskia	Rohrbach	W40	02:51:32	
Powerwalking Halbmarathon 21,1 km					
6.	Stefanie	Knauff	W55	02:59:54	
7.	Silke	Ponndorf-Rothe	W55	02:59:54	
Walking / Nordic-Walking					
	Helga	Klein		01:07:54	
	Carolin	Schmitt		01:07:55	
	Gerd Enno	Haenisch		01:23:48	
Marathon 42,2 km Staffel Männer					
Platz	Vorname	Nachname	Mannschaft	Zeit	
129.	Markus	Franz	LG Vellmar 2	04:07:50	
129.	Dieter	Slama	LG Vellmar 2	04:07:50	
129.	Andrea	Seidel	LG Vellmar 2	04:07:50	
129.	Carsten	Rausch	LG Vellmar 2	04:07:50	
139.	Manfred	Ehring	LG Vellmar 1	04:15:28	
139.	Manuel	Boto	LG Vellmar 1	04:15:28	
139.	Werner	Göbel	LG Vellmar 1	04:15:28	
139.	Thorsten	Bunzenthal	LG Vellmar 1	04:15:28	
Halbmarathon 21,1 km Mannschaft Männer					
23.	Joachim	Neurath	LG Vellmar	05:02:48	
23.	Volkmar	Kohkemper	LG Vellmar	05:02:48	
23.	Karl	Eckert	LG Vellmar	05:02:48	
92.	Stefan	Schumacher	LG Vellmar 2	06:14:18	
92.	Ulf	Ponndorf	LG Vellmar 2	06:14:18	
92.	Torsten	Jacobs	LG Vellmar 2	06:14:18	
109.	Matthias	Rode	LG Vellmar 3	07:06:10	
109.	Helmut	Osman	LG Vellmar 3	07:06:10	
109.	Tim	Rohrbach	LG Vellmar 3	07:06:10	
Halbmarathon 21,1 km Mannschaft Frauen					
6.	Miriam	Krüger	LG Vellmar	05:24:03	

LGV Grillfest am 13.09.2026

Zum geselligen Grillfest trafen sich rund 50 gutgelaunte Vereinsmitglieder, um einen netten Sonntagnachmittag auf dem Gelände der Grillhütte Frommershausen miteinander zu verbringen. Das regnerische Wetter konnte der gemütlichen Runde in der überdachten Grillhütte zwar nichts anhaben, vermied jedoch einen Besucheransturm.

Punkt 13:00 Uhr konnte das Grillmeisterteam die ersten Steaks und Bratwürste der Fleischerei Schomberg im knusprigen Brötchen servieren. Dazu gab es eine reichhaltige Auswahl leckerer Salate und süßer Nachspeisen, die die Vereinsmitglieder spendeten. In gemütlichen Runden war genügend Zeit, sich abseits der sportlichen Aktivitäten auszutauschen und den Nachmittag miteinander zu verbringen. Ein Genuss war auch das am frühen Nachmittag eröffnete Kuchenbüffet, zu dem Heißgetränke bereitstanden. Michael und Doris hatten sich im Vorfeld um die Organisation und Kaltgetränke, Sitzgelegenheiten und auch richtig schöne Deko gekümmert. Viele weitere Vereinsmitglieder waren an diesem Tag im Einsatz, um das jährliche LG-Grillfest zu einer rundum gelungenen Feier werden zu lassen. Ihnen allen gilt ein herzliches Dankeschön.



Carsten, Steffi, Bianca und Doris (v.l.) sorgten für erstklassige Würstchen und Steaks vom Grill - Foto: privat



Wegen des regnerischen Wetters machten es sich die Mitglieder in der Grillhütte gemütlich. Foto: privat

Bernd beim Hahnenklee-Wandermarathon 2026

Am 19. September beteiligte sich Bernd im Rahmen der Harzer Wanderwochen am 8. Hahnenklee Wandermarathon. Mit über 1.000 Höhenmetern ist die Marathon-Wanderstrecke auch für erfahrene Marathon-Sammler eine Herausforderung. Bernd meisterte die Strecke trotz Asthma, das ihn bei extremen Steigungen zum Stehenbleiben zwang bis sein Puls wieder stabil war. Die Strecke zu einer Stabkirche, entlang dem Liebesbankweg, einem Trail mit 20% Steigung und rund um mehrere Seen wurde letztlich mit einem herrlichen Blick in den Harz und herab auf die Grantetalsperre belohnt. Nach dem Zieleinlauf schwärmt Bernd von dem landschaftlich einmalig schönen Streckenverlauf mit vielen Weitblicken, aber auch den Trails mit einigen extremen Anstiegen. Geeignet ist der Hahnenklee-Wandermarathon nur für gut trainierte Wanderer und Walker.



Bernd an den Altarklippen - Foto: privat

Terminkalender

Samstag, 03.10.2026 - LG-Herbstwanderung mit Elke und Walter; der Lauftreff fällt aus

Samstag, 03.10.2026 - NHC Warburg

Samstag, 07.11.2026 - NHC-Abschlussveranstaltung in der MZH
Frommershausen von LG organisiert

Fitness-Training

Ergänzend zu unserem Laufsport findet für die Vereinsmitglieder der LG Vellmar regelmäßig donnerstags (**außer in den Schulferien**) von 19.00 bis 20.00 Uhr in der

Sporthalle der Grundschule Obervellmar das Training statt.

Die einstündige Gymnastik enthält einen Aerobic-Teil zum Aufwärmen und ein Training für den ganzen Körper, wobei die Muskeln gestärkt, gestrafft und geformt werden. Durch abwechslungsreiche Übungen, auch mit Handgeräten (Tube, Hanteln), werden alle Körperpartien (Bauch, Beine, Po, Arme, Brust, Rücken) angesprochen. Auch Yoga und Pilates werden in das Übungsprogramm mit einbezogen. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Die Teilnahme an der Gymnastik ist nicht an den Lauftreff bzw. an das Lauftraining des Vereins gebunden.

Persönliche Sportgeräte wie Matten, Gewichte und die vom Verein zur Verfügung gestellten Tubes, sowie ein Handtuch und ggf. ein Getränk sind mitzubringen.

Weitere Informationen und Auskunft bei Christa Orth Tel. unter 0561/ 887755 oder per E-Mail: poco34246@t-online.de

Lauf-Treff Firnskuppe...

trifft sich regelmäßig zweimal in der Woche auf dem Parkplatz am Friedhof in Vellmar-West zum gemeinsamen Laufen und Walken. Es werden 12 verschiedene Leistungsstufen, darunter auch 4 Walkinggruppen, angeboten. Viel Wert wird auf die Betreuung und Beratung der Laufanfänger gelegt. Außerdem stehen geschulte Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter zur Verfügung. Wir laufen bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit!

mittwochs um 18:00 Uhr

samstags um 15:00 Uhr

sonntags zum Partnerlauf um 09:30 Uhr (nach Verabredung)

Kommen Sie doch einmal zu einem Probelauf.

Interessenten werden gebeten, sich bitte vorher telefonisch anzumelden!

Auskünfte erteilen Lauf-Treff-Leiterin Stefanie Knauff, Tel. 01575 4247128 und der 1.Vorsitzende Michael Schütze Tel. 01777 598383.

Komm zu den **Mud Buddies**

Du möchtest gern an einem OCR-Event - Obstacle Course Race wie Tough Mudder oder Xletix teilnehmen?

Hast Du Lust, an **Läufen** teilzunehmen, bei denen Einzelteilnehmer oder Teams verschiedenartige Hindernisse zu überwinden haben. Beim OCR werden die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance und Koordination gefordert.

Du weißt nicht, wo und was man dafür trainieren muss?

Dann komm einfach zum Training der LGV-Sparte Mud Buddies!

Die Mud Buddies ist eine Gruppe von Frauen und Männern, die mit viel Spaß auch andere Lafeinheiten trainieren.

Wir machen dich fit bzw. bereiten dich vor!

Das Training besteht aus diversen Einheiten wie Tabata, Zirkeltraining, Fitness Boxing, HITT, Animal Moves, Reflex-, Balance-, Konzentrationstraining, Eigengewichtstraining. Auch an verschiedenen Hindernissen wird trainiert. Die Einheiten finden wöchentlich sonntags statt.

Du wirst neue Erfahrungen machen und bei diesem Ganzkörpertraining deinen Körper neu kennenlernen. Versprochen! Das alles immer verbunden mit dem größten Spaßfaktor.

Kommt zu uns, trainiere mit!

Egal ob Anfänger, Fortgeschritten oder Profi ... jede(r) ist willkommen!

Trainiert wird in der Regel jeden **Sonntag von 11 bis 12 Uhr (ab April 10:30 bis 11:30)**. Treffpunkt ist der Parkplatz an der Grundschule Obervellmar (Ortsausgang Vellmar in Richtung Ahnatal-Heckershausen).

Wir freuen uns auf dich!

Einen Überblick erhältst Du auch bei Facebook unter: LG VELLMAR MUD BUDDIES

Neulinge bitte vorher melden bei Fred Sippel unter **0177 6626058**.

Auch hier wird bei jedem Wetter trainiert!

KI generiert

MUD BUDDIES

präsentieren

OKTOBER 2026

04.10.26 Fitnessboxing

Kraft aufbauen - Stress abbauen
Übungen aus dem Boxen

11.10.26 PyramidenTraining

HIIT vom Feinsten - Dein Limit beginnt hier !

18.10.26 Fahrt zum Fitness Outdoor Park Trendelburg

Trainiere 1 Woche vor dem HalloweenRun
an den originalen Hindernissen

**24.10.26 Fahrt und Teilnahme
HalloweenRun Trendelburg**

25.10.26 Kein Training

Treffpunkt

Parkplatz Grundschule Obervellmar
10.30-11.30 Uhr

Infos unter

 **0177 6626058**

Jede/r ist willkommen !

Voraussetzungen zur Teilnahme sind Spaß und Ehrgeiz.

